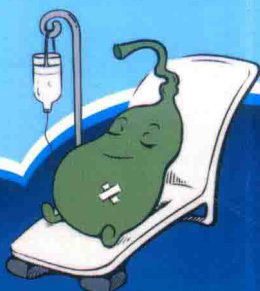




精准护胆
Targeted Biliary Protection



SHUOSHUO DANNANG
NAXIE SHIR

说说胆囊那些事儿

刘京山◎主编



北京大学医学出版社

说说胆囊那些事儿

主 编 刘京山

编 者 （按姓氏汉语拼音排序）

侯郑生 胡 海 李晋忠

刘京山 唐文雅 田伏洲

杨玉龙 于井波 张静喆

赵期康 周东海 周望先

朱星屹

北京大学医学出版社

SHUOSHUO DANNANG NAXIESHIR

图书在版编目 (CIP) 数据

说说胆囊那些事儿 / 刘京山主编. -- 北京 : 北京大学医学出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-5659-1725-7

I. ①说… II. ①刘… III. ①胆囊疾病—防治 IV.
① R575.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298308 号

说说胆囊那些事儿

主 编 : 刘京山

出版发行 : 北京大学医学出版社

地 址 : (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话 : 发行部 010-82802230 ; 图书邮购 010-82802495

网 址 : [http : //www.pumpress.com.cn](http://www.pumpress.com.cn)

E - mail : booksale@bjmu.edu.cn

印 刷 : 中煤 (北京) 印务有限公司

经 销 : 新华书店

责任编辑 : 冯智勇 责任校对 : 金彤文 责任印制 : 李 啸

开 本 : 710 mm × 1000 mm 1/16 印张 : 5.5 字数 : 66 千字

版 次 : 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5659-1725-7

定 价 : 20.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

胆囊疾病的防治

(代序言)

胆囊疾病最常见的是胆结石和胆囊炎症。现代医学认为胆囊疾病的病因非常复杂，但大多与年龄的增长、性别和肥胖等有关。例如胆囊炎多见于35 ~ 55岁的中年人，女性发病较男性为多，尤以肥胖、多产、40岁左右的女性发病率较高。

随着人们生活水平提高，生活节奏加快，胆囊疾病的发病率呈逐年上升趋势，严重影响患者的身心健康。不良生活习惯也是导致胆囊疾病高发的重要原因，而且发原因男女有别。不少女性喜欢餐后吃零食、不吃早饭，再加上多次妊娠、长期服用避孕药等，这些都是胆结石的诱发因素；而男性胆囊疾病患者大都喜欢喝酒及吸烟、经常熬夜、生活及工作压力大、容易烦躁易怒等。改变不良生活习惯，积极治疗和预防，胆囊疾病并不可怕。

大多数人对胆囊疾病的病因、诊断、治疗和防治知识了解不多，而且临床上有的患者治疗之后又复发，有的患者治疗不及时导致病情恶化，给患者身体、家庭都造成极大的影响。人们迫切地想了解胆囊疾病是如何发生的、胆囊疾病如何治疗以及胆囊疾病如何预防等知识。

胆囊疾病的治疗一般分为药物治疗和外科手术治疗。药物治疗的原则是对症治疗，如消炎止痛、平衡电解质等。外科手术则多通过腹腔镜微创治疗。

中医药在治疗胆囊疾病方面也有独特的作用，疏肝利胆、防石排石的中成药如胆宁片，对胆石病的防治效果显著，在临床上应用比较广泛。

我国著名的肝胆外科专家，腹腔（内）镜微创保胆领军人物，北京大学首钢医院刘京山教授在百忙之中组织编写了这本胆囊疾病科普教育书籍《说说胆囊那些事儿》。该书以问答的形式，用通俗易懂的语言，将胆囊疾病的病因、诊断、治疗和预防保健知识娓娓道来，在书中，刘教授结合自己丰富的临床经验，给患者提出了很多有益的建议，我们相信，《说说胆囊那些事儿》一定会在胆囊疾病科普教育中发挥重要作用。

黄帝内经说“上工治未病”，意思是好医生采取科学合理的措施防治疾病发生，并且防止既病进一步发展。治病救人是医者的职责，宣传疾病预防知识是医者的良心。我们欣喜地看到，越来越多的像刘京山教授这样的著名专家加入到健康知识科普教育的活动中来，这对患者是福音，对社会是文明进步的体现。



朱培庭

上海市名中医

上海中医药大学附属龙华医院终身教授

目 录

第一章 隐藏的石头被发现	1
第二章 有了胆石乱投医，伤财又害己	14
第三章 一粒石头，让我失去了胆囊	18
第四章 去除胆石，保住胆囊	28
第五章 去除石头的胆囊又长出了石头	44
第六章 胆囊炎的防与治	48
第七章 胆囊也能长息肉	60
第八章 警惕胆囊癌	69
中药在内镜微创保胆手术治疗胆囊结石中应用专家共识 (2016 版)	77

第一章

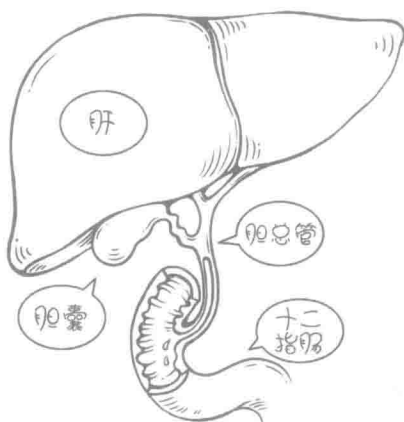
隐藏的石头被发现

王阿姨体检时发现胆囊里长了结石，自己感到很惊讶。胆囊是个什么器官？胆囊里怎么会长出石头？为什么胃一直不舒服？胆囊结石对身体有危害吗？于是，她来到医院咨询专家。



一、胆囊是一个什么器官？

胆囊是位于人右上腹部的一个器官，形状很像一个鸭梨，它的作用是储存和加工处理从肝分泌出来的胆汁。胆囊是一个空腔的器官，人的胆汁从肝分泌出来，经过胆管被运输到胆囊内储存、加工、浓缩。当我们进食后，特别是吃了油腻食物后，胆囊就会收缩，将胆囊内加工好的、能被我们肠道使用的胆汁排出胆囊，经胆管进入肠道，参与食物的消化。



胆汁中有许多物质，这些物质有着奇妙的作用。比如，胆汁中含有能够消化脂肪的物质，人如果没有胆汁就无法消化脂肪。胆汁还有保护小肠黏膜的作用，使小肠黏膜免受胃酸的腐蚀。如果没有胆汁，就容易发生十二指肠的溃疡和出血。所以，胆囊对保护人体的健康有着重要作用。



二、胆囊有什么作用？

人的胆囊有很重要的作用，从人类的进化演变可以看出，我们人类许多无用的器官逐渐退化了，如毛发、尾巴等。而人类的胆囊在漫长的进化过程中依然存在，就说明胆囊是人类的重要器官。那么胆囊有什么作用呢？

1. 胆囊可以储存肝产生的胆汁

我们知道，肝是一天二十四小时不停地产生胆汁，而我们的肠道只有在进食后才需要胆汁，平时的胆汁就储存在胆囊里。

2. 胆囊可以浓缩、加工胆汁

肝二十四小时要产生 600 ~ 800 毫升的胆汁，而我们的胆囊的容量只有 60 ~ 80 毫升，它是如何储存这么多的胆汁的呢？胆囊还有一个作用，就是浓缩胆汁。它可以把稀薄的胆汁浓缩 40 ~ 60 倍，以备我们进食后排出胆囊，进入肠道参与食物的消化和吸收。



3. 调节胆道的压力

肝每天产生的大量胆汁，胆管里面是无法容纳的，必须要进入胆囊储存。这样才能使胆管内的压力平衡稳定。所以，胆囊有调节胆道压力平衡的作用。

4. 保护肠道的免疫功能

人类的胆汁中含有大量的免疫球蛋白，这是由胆囊分泌产生的。这种免疫球蛋白可增强肠道系统的免疫抗病能力。

三、胆囊结石是怎么回事？

胆囊结石是人的胆囊内产生的结石。那么胆囊内为什么会长结石？这个问题要从胆汁是怎么产生的说起。我们知道，胆囊是储存和加工胆汁的器官，那么胆汁是从哪里来的呢？我们体内的胆汁是从肝产生的，肝分泌出胆汁后，沿胆管流入到胆囊内进行加工、储存。胆汁中的主要成分是水，还有胆固醇、





胆红素、胆盐、胆酸和一些金属离子如钙离子等。在正常情况下这些物质在胆囊内处于一种平衡的稳定的溶解状态，不会产生沉淀。但是如果这种平衡一旦被打破，胆汁中某些物质就会产生沉淀、析出，形成沉渣。久而久之，这些沉渣就越积越多、越来越大，最终就形成了结石。比如当我们进食油腻、高胆固醇类物质过多时，经过肝排泄出的胆汁中胆固醇就会增多，胆汁中的胆固醇过多，也会产生沉淀，形成胆囊的胆固醇结石。

四、哪些人易患胆囊结石？

胆囊结石是多发病、常见病。根据卫生部门统计，胆囊结石在国内总体发病率已达到 10% 以上，在大城市人群中的发病率更高，已经达到 15%。胆囊结石的发生与人体的胆汁代谢有关。有些人胆汁的成分不平衡，导致容易在胆囊内形成结石。比如胆汁中缺少胆酸成分，就容易使胆汁中的胆固醇结晶形成结石。

胆囊结石可能与下列因素有关：

1. 与进食过多高脂肪、高胆固醇食物有关。

有些人偏好高脂肪、高胆固醇的食物，比如油炸食品、动物内脏、动物脂肪等。这些食物中含有过多的胆固醇和过饱和脂肪酸，它们经肠道吸收进入血液，到达肝，胆汁中胆固醇含量就会增多。这些过多的胆固醇就会在胆囊中结晶、沉淀，形成胆固醇结石。这是胆囊结石的重要诱因。

2. 与某些疾病有关。

某些疾病也会诱发胆囊结石的产生，比如糖尿病。糖尿病是一种全身



性的代谢性疾病，不仅引起糖的代谢异常，还严重地影响人体胆固醇的代谢，使人的胆固醇分泌、吸收和排泄产生紊乱异常。这些异常也会导致胆囊结石的发生。

3. 与性别、年龄有关。

我们发现胆囊结石的病人以四十岁以上女性多见。在女性，特别是四十岁以上的女性，已进入更年期，雌激素的代谢发生变化，而雌激素与胆固醇代谢、脂类代谢有密切的关系。当代谢改变时就会明显增加患胆囊结石的风险。

五、得了胆囊结石会有什么不适？

胆囊结石是胆囊里的石头，它会产生一系列的不适症状。患胆囊结石的病人，由于结石在胆囊里刺激摩擦胆囊壁，会引起右上腹胆囊区及上腹部的



不适，还常常引起右侧背部隐痛。一般都是进食后发生，特别是晚餐后2~3小时疼痛不适最明显，进食油腻食物后更为严重。由于胆囊功能障碍影响到胃肠道的消化功能，常常引起胃胀、打嗝、腹泻等消化不良的症状。有时还会引起急性发作的腹痛。一般都是进食油腻食物后由于胆囊收缩，引起结石嵌顿在胆囊出口处，导致胆囊痉挛，缺血，肿胀，梗阻。此时会引起剧烈的腹部胀痛，发生急性胆囊炎。甚至引起胆囊化脓穿孔，引起急性腹膜炎，出现发热、恶心、呕吐等一系列症状。



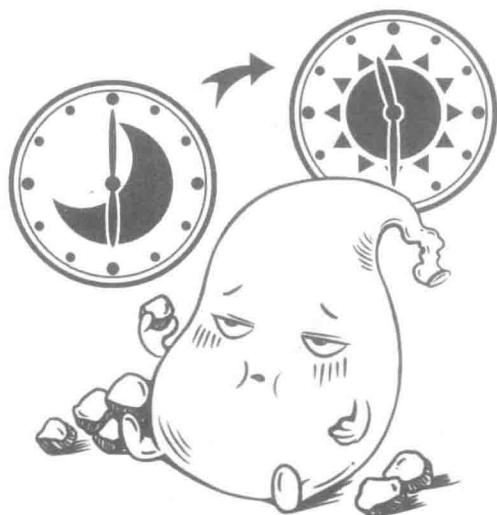
六、胆囊结石与饮食习惯有关吗？

胆囊结石与饮食习惯关系密切。胆囊结石的患者往往都是有一些饮食的偏好，因为现在人胆囊结石大部分都是胆固醇结石，而胆汁中的胆固醇除人

体代谢产生外，食物中的胆固醇也起着重要作用。某些食物中含有比较多的脂肪和胆固醇成分，比如动物脂肪、动物内脏、蛋黄以及油炸食品和奶油等。食用这些食物除供给了人体的营养外，同时也摄入了过多的脂肪和胆固醇，势必导致胆汁中胆固醇含量增加，而诱发胆囊结石。

某些不良的饮食习惯也与胆囊结石有关。有些人有不吃早餐的习惯，这是一种不良的习惯，我们设想一下，如果一个人晚上六点钟吃晚餐，第二天不吃早餐，要到第二天中午吃午餐，这其中十几个小时不进食。人不进食胆囊就不会收缩，胆汁在胆囊内储存十几个小时，难免胆汁中有一些沉积物，长此以往就会增加患胆囊结石的风险。

还有一些人喜欢睡前吃夜宵，这也是一种不好的饮食习惯。如果我们吃完夜宵就睡觉，我们吃进去的食物吸收后就无法消耗，脂肪和胆固醇就会进入肝排泄到胆汁中引起胆囊结石。所以一个人的饮食习惯对维持人体和胆囊





的健康至关重要。要养成健康的生活习惯，一日三餐定时适量，不要过多摄入高脂肪、高胆固醇食物。

七、为什么有人把胆囊结石引起的不适当作胃病？

患了胆囊结石会引起一些不适，这些不适有时会与某些疾病相混淆。由于胆囊的神经与胃肠神经是同一交感神经，往往会引起上腹部不适。一般人会觉得胃部不适、疼痛，所以有些人认为是胃病，由此延误胆囊结石的诊断，以至于胆囊病变不断加重，错过了最佳治疗时机。我们提醒大家，如果最近有上腹部不适的症状，不要大意，要到正规医院找医生诊治。做一个B超检查，就能明确是否有胆囊结石。



八、胆囊结石会有哪些危害？

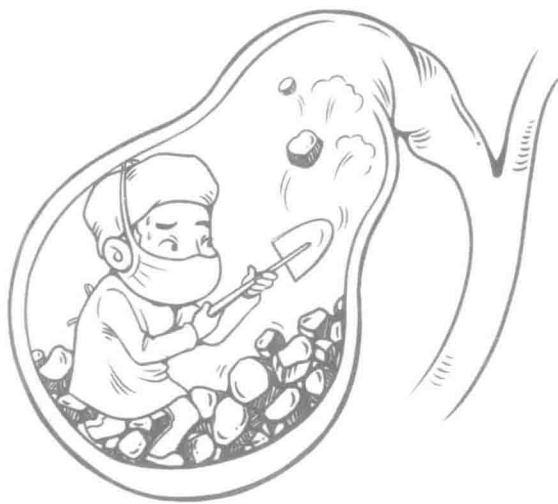
胆囊结石对人体健康的影响是很大的，由于结石对胆囊的刺激，会引起胆囊的慢性炎症，胆囊壁水肿增厚，严重影响胆囊的功能，进而影响胆汁的排泄和储存，产生消化不良，使胃肠道对营养物质的吸收减弱。由于进食后产生不适，有些人会因此不敢进食，引起营养不良。胆囊结石长期刺激胆囊壁使胆囊壁增生，患胆囊癌的风险会增加。胆囊结石犹如体内的定时炸弹，随时有可能急性发作，需要做急诊手术切除胆囊，特别老年人急诊手术，会明显增加手术风险。若胆囊结石排出胆囊进入胆总管会引起胆总管结石，导致胆总管梗阻，胆汁无法排入肠道，胆汁淤积在胆管内产生梗阻性黄疸，这是更严重的合并症，有时会危及生命。





九、患了胆囊结石如何治疗？

患了胆囊结石应该到正规医院治疗。有些胆囊结石患者得病的初期往往没有特殊不适，而忽略了治疗，当几次发作疼痛后才引起重视，此时胆囊结石已较严重，增加了治疗的风险和难度。我们提醒胆囊结石患者，一旦发现胆囊里长了结石要尽快治疗，以求达到最好的治疗效果。



目前治疗胆囊结石有保守治疗和手术治疗两种治疗方式，保守治疗主要是控制饮食，进清淡少油的饮食，同时服用一些消炎利胆的药物，但此种方法只适用于不适合手术和无法手术的病人，以及手术前的准备。

大部分的胆囊结石病人适合手术治疗，这是治疗胆囊结石最有效的方法。目前有两种方法，一种是腹腔镜下胆囊切除手术，由于切除胆囊会引起消化